



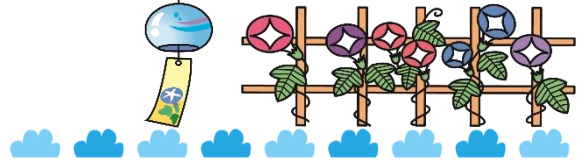
7月給食だより

令和5年7月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
栄養士 佐藤 由佳

いよいよ夏本番が近づいてきました。梅雨が明けると、楽しい夏休みもやってきます。冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎは夏バテにつながります。食事が偏らないように気をつけ、また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりと作り、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

なつ げん き す

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

あさ ひる ゆう しょく き そく ただ



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

はやね はやお にっちゆう からだ うご



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた

しゅ しょく しゅ さい ぶく さい

食事を心がける

しょくじ ところ



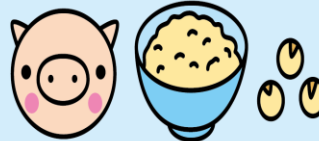
★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

なつ えいよう そ おお ぶく た もの

ビタミンB1

ぶたにく げんまい はいがまい だいず
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

やさい くだもの るい
野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

つめ もの す き



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

すい ぶん ほ きゅう ところ



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

☆7月の献立から☆

★半夏生：スパゲティペスカトーレ (3日)

2日は半夏生(はんげしょう)です。半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日です。植えた稲の苗がたこの足のようになりしっかりと根付き、豊作になるようにと願いながら、「たこ」を食べる風習があります。

★七夕：あなごちらし、七夕汁(7日)

七夕汁は、そうめんを天の川に見立て、星型の麩を入れたすまし汁です。

あなごちらしのあなごは給食室で煮たものが出ます。錦糸卵も給食室の手作りです。手のかかった献立を調理員さんは心を込めて作ってくれています。味わって食べてください。



★米粉のハヤシライス(18日)

いつものルゥは、小麦粉とバターで手作りしていますが、今回は米粉と米油で作っています。玉ねぎをよく炒めた甘みもありますが、あっさりとした味に仕上がっています。

★ゴーヤチャンプルー(5日)

「チャンプルー」は、沖縄を代表する家庭料理のひとつで、いろいろな食材を混ぜるという意味があります。

★冬瓜のみそ汁(5日)

冬瓜は7月から8月に収穫される夏が旬の野菜です。「冬の瓜」と書きますが、これは冷暗所に置いておくと、冬まで長期保存できるから、この名前が付いたそうです。ビタミンCとカリウムが多いため、夏バテの予防に効果があります。

★ししじゅうしい、にんじんしりしりイナムドゥチ(10日)

ししじゅうしいの「しし」は豚肉、「じゅうしい」は混ぜご飯、にんじんしりしりの「しりしり」は千切り、イナムドゥチの「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどきを意味します。沖縄の郷土料理です。

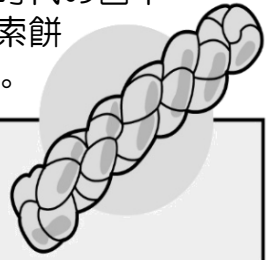
★リザーブ給食(19日)

主菜でチキンの味と飲み物をそれぞれ選択肢の中から好きなものを事前に選んでもらいます。



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。

七夕の行事食には「そうめん」があります。これには、いろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ“糸”や、“天の川”に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅(さくぺい)」がお供えされたことにちなんでいます。



さくぺい
「索餅」とは?

こむぎこ こめこ しお ま ね なわ
小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげた
かし ならじたい ちゅうごく つた どうがし ひと
お菓子。奈良時代に中国から伝わった“唐菓子”の一つ。

